

中国电影出版社

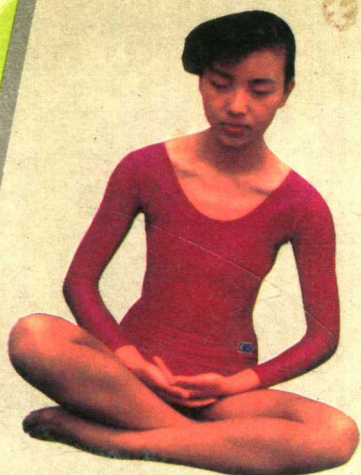
韩旭 编著

减肥

健美
气功

画册

- 减肥食谱
- 请跟我学
- 只减去脂肪
- 你是否肥胖
- 信不信由你



中国电影出版社

韩旭 编著

减肥
健美
气功

1991 · 北京

减肥健美气功

中国电影出版社出版发行

(北京北三环东路22号)

百花印刷厂印刷 新华书店经销

开本: 850 × 1068毫米1/32 印张: 2.5 插页: 2

字数: 20000 印数: 10000 册

1991年7月第1版北京第1次印刷

ISBN7-106-00584-3/J·0373 定价: 3.40 元

责任编辑：彭攸莎

装帧设计：张 梅

摄影：王发辉、郑建智、王西卫

向全國和全世界
推廣健美氣功為
保障他們的身
健康作出貢獻

崔月犁

一九八六年十二月

原卫生部部長崔月犁為健美減肥療法題詞

用祖國傳統氣功為
人民服務

劉潤濤

天宮寺
七月

中共中央顧問委員會常務委員劉潤濤同志
為推廣健美減肥氣功療法題詞



1 部分报刊登载的有关减肥气功的文章。



2 作者收到的部分海内外来信，询问减肥气功情况。

目 录

一、前言

1

二、信不信由你

——减肥者实例 5

三、你是否肥胖

——肥胖的标准 9

四、只减去脂肪

——减肥功机理 23

五、请跟我学 34

——减肥功功法、功理

六、行之有效

——观察与分析 49

七、一日三餐

——减肥食谱 62

八、你来我往 72

——外国人也学减肥功

九、任重道远 77

——支持与期望

向全國和全世界
推廣健美氣功為
保障他們的身休
健康作出貢獻

崔月犁

一九八六年十二月

原卫生部部長崔月犁為健美減肥療法題詞

用祖國傳統氣功為
人民服務

劉潤濤

天宮寺
七月

中共中央顧問委員會常務委員劉潤濤同志
為推廣健美減肥氣功療法題詞



1 部分报刊登载的有关减肥气功的文章。



2 作者收到的部分海内外来信，询问减肥气功情况。

目 录

一、前言

1

二、信不信由你

——减肥者实例 5

三、你是否肥胖

——肥胖的标准 9

四、只减去脂肪

——减肥功机理 23

五、请跟我学 34

——减肥功功法、功理

六、行之有效

——观察与分析 49

七、一日三餐

——减肥食谱 62

八、你来我往 72

——外国人也学减肥功

九、任重道远 77

——支持与期望

一、前言

近年来，随着生活水平的逐渐提高，人们的饮食结构有了较大改善。食物质量的提高常常导致营养过剩，因此肥胖者越来越多。肥胖不仅影响人的形体美，而且给人的生活、工作带来很多不便，并产生一些疾病，严重的还有可能影响人的寿命。顺应时代的潮流，“减肥”成为一种迫切的需要，并逐渐为世界各国医学界所重视。目前，较流行的减肥方法有：服减肥药、饮减肥茶、割脂疗法、抽吸脂肪疗法、扎耳针、运动减肥方法以及饥饿疗法等等。诸多方法均有一定效果，但有些方法价格昂贵，有些疗法要承受一定痛苦，有的疗法有副作用甚至对身体有所损害。因此，肥胖人迫切希望能学到一种简便易行、行之有效且对身体

无害的方法来减肥，这里介绍的健美减肥气功疗法，正是这样一种简单、见效、无害的方法。

健美减肥气功功法比较简单，易学易练，不受场地限制，练此功一般不会出偏差，经三年多的实践，练功者达几万人，尚未发现走火入魔者。练此功法见效快，练功头两天内一般平均每日可减轻体重1公斤，最多的两天可减5公斤；一周内平均可减3公斤，最多者可减8.5公斤。练这套功法不但对减肥有特效而且能治疗很多疾病，如高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病等等。如能长期坚持练功，可以不用担心发胖，并且能保持身体健康，减少疾病，提高工作效率。

练减肥气功者在短短的三年内，已遍布中国大陆。减肥气功

还传到了台湾、香港等地，目前又传至日本、美国等国家，练功者同样见效。

由于减肥功开展的时间较短，对功理的认识还较肤浅，对减肥机制的探讨还有待于进一步深入，疏漏之处在所难免，望医学、气功界有关专家同行和各位读者给予指正。本画册得到高级

工程师王发辉先生、清华大学医院院长张希良教授、王钟惠教授及中国高校保健医学研究会健美研究中心史书珍、石莹、刘素娥三位主治医师和赵秀玲、陈琳等同志的大力协助，特此鸣谢！

韩旭

1991年3月







二、信不信由你 ——减肥者实例

我 今年(1988年)32岁,结婚前体重大约在55—60公斤左右。但1984年生了小孩后,体重直线上升,原来想过一两年后也许还会恢复过来,但4年来体重上升的势头不仅没有减弱,而且还在继续增加,直至达到83.5公斤。肥胖给我带来了许多精神上的烦恼和心理上的压力。我时常为自己发胖而发愁,但是又无法控制它。特别是有些人不理解胖人的这种心情,经常有意无意地讲些评头论足的话,使我很反感。因此,人多的场合我从不愿露面,许多亲朋好友也不愿往来。几年来,因为肥胖,我的社交活动已基本停止,这些都使我很苦恼。另外,肥胖也带来了生活中的许多不便,比如,市

场上根本买不到我穿的衣服,看见同龄人穿着样式新颖、颜色鲜艳的服装,心里十分羡慕,而我却只能去中老年服装柜买衣服,穿上中老年服装,觉得自己也快要成为中老年人了,心里不免酸溜溜的。

这几年来,肥胖的问题一直在困扰着我,我也在不断地寻求着各种减肥方法,注意着各种减肥信息,报纸上、杂志上、朋友传播的、道听途说的,只要知道了,就要试一试。也许我的心不够诚,也许是没有长久坚持某种方法的毅力,总之,减肥还是无成效,都半途而废了。这期间我也曾去过数家减肥门诊,吃过不少减肥药,但效果都不明显,我真有些无可奈何了。我认为自己